



LAS MUJERES QUE NO REALIZAN EJERCICIO FÍSICO TIENEN UN 71% MÁS DE RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER DE MAMA

- Marina Pollán, investigadora del Centro Nacional de Epidemiología

18 de Enero de 2016 .- El Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama publica los resultados del primer estudio epidemiológico español que explora la asociación entre actividad física y riesgo de cáncer de mama.

- Esta investigación, con participación de 23 hospitales españoles, es también pionera en tener en cuenta el estatus HER2 y en proporcionar información sobre el efecto del ejercicio físico según el subtipo de tumor.
- El estudio evalúa en qué medida cumplir las recomendaciones internacionales sobre ejercicio se asocian a menos posibilidades de desarrollar la enfermedad.
- Los resultados sugieren que el ejercicio tiene un mayor efecto protector en las mujeres premenopáusicas frente a las postmenopáusicas, que necesitan hacer un ejercicio más intenso para obtener el mismo nivel de protección.
- Aparte de este estudio, GEICAM pone en marcha este año el Proyecto de Ejercicio Físico Oncológico con el triple objetivo de liderar la investigación sobre los beneficios del ejercicio en la evolución del cáncer, generar una red de especialistas en la materia y divulgar sus ventajas a pacientes, instituciones y población general.

Madrid, 19 de enero de 2017.- Las mujeres españolas que hacen una vida sedentaria tienen un 71% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama que aquellas otras que cumplen las recomendaciones internacionales de ejercicio físico. Así lo ha puesto de

manifiesto un estudio epidemiológico del Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama, cuyos resultados se han publicado en la revista *Gynecologic Oncology*. El objetivo de esta investigación, que ha contado con la participación de 23 hospitales españoles, ha sido determinar el impacto del ejercicio físico en el riesgo de cáncer de mama y evaluar en qué medida cumplir las recomendaciones internacionales sobre ejercicio físico se asocian con menos posibilidades de desarrollar la enfermedad.

Los autores concluyen de forma resumida que, en general, seguir una adecuada actividad física tiene un efecto preventivo sobre la aparición de este tumor en mujeres pre y postmenopáusicas y en todos los subtipos moleculares. Consideran de especial importancia tener en cuenta estos hallazgos en España dada la incidencia creciente de casos de sobrepeso y obesidad registrados en décadas recientes en nuestro país.

La prevalencia de inactividad física sigue aumentando, alcanzando una tasa del 45% en 2013. Se estima que el 13,8% de los casos de cáncer de mama podrían evitarse si las mujeres inactivas dejaran de serlo.

Estudio pionero

El estudio de GEICAM, el más ambicioso realizado nunca antes en España con este objetivo, es además una investigación pionera en tener en cuenta el estatus HER2 y en proporcionar información sobre el efecto del ejercicio físico según el subtipo de tumor. Según la doctora Marina Pollán, investigadora principal de este trabajo e investigadora del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III y miembro del Grupo de Trabajo de Tratamientos Preventivos Heredofamiliar y Epidemiología de GEICAM, “es importante contextualizar el efecto del ejercicio físico en nuestro medio. De hecho, se ha estimado que la inactividad física está detrás del 10% de la carga de cáncer de mama en todo el mundo”.

Para llevar a cabo este estudio, servicios de oncología médica de nueve comunidades autónomas recogieron información entre los años 2006 y 2011 de 1.017 pacientes de entre 18 y 70 años con un tumor de mama de reciente diagnóstico. Por cada una de estas pacientes el estudio incluyó a otra mujer sana de su misma edad, que viviera en su misma área y con la que no tuviese vínculo familiar alguno. El análisis se efectuó, por tanto, por parejas. La doctora Pollán cuenta que finalmente, y dada la complejidad del cuestionario de

actividad física, el estudio publicado se basa en la información proporcionada por las 698 parejas que completaron el cuestionario.

Las preguntas realizadas a las pacientes indagaban sobre su práctica de ejercicio físico en tiempo libre, cuántas veces a la semana o durante cuánto tiempo en el año justamente anterior al diagnóstico. “A través de estos datos”, explica esta experta, “calculamos las horas de gasto metabólico (MET) a la semana, que es la manera de clasificar la intensidad del ejercicio, que iría del tipo moderado entre los 3 y los 5,9 MET a uno de tipo más enérgico por encima de los 6 MET. Además, el cuestionario incluía otra serie de cuestiones como antecedentes personales, historia ginecológica, obstétrica y ocupacional, tabaquismo o tipo de dieta”.

Para determinar si la actividad reportada por estas mujeres cumplía con las recomendaciones internacionales (practicar una actividad moderada durante 150 minutos a la semana) del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer y el Fondo de Investigación Mundial del Cáncer, se elaboró un nuevo indicador traduciendo la recomendación de caminar enérgicamente durante al menos 30 minutos cada día en METs (12,25 MET-h/semana). Teniendo en cuenta este corte, según la doctora Pollán, “en el estudio dividimos a las mujeres entre las que cumplen esta recomendación, las que hacen ejercicio pero no llegan a cumplir esos 150 minutos y aquellas que no realizan ningún tipo de ejercicio. Lo que hemos visto es que estas últimas tienen un 71% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama”. El estudio muestra que el 45% de los casos de cáncer de mama y el 51% de las mujeres sanas cumplen la recomendación internacional sobre actividad física.

La doctora Pollán aclara que en la mayoría de los estudios de este tipo las mujeres participantes son en su mayoría postmenopáusicas. “En esta investigación, el grupo de mujeres premenopáusicas es prácticamente del 50%, por lo que se ha podido desligar bien el efecto del ejercicio en ambos grupos de mujeres”. En este sentido, los resultados sugieren que el ejercicio tiene un mayor efecto protector en las mujeres premenopáusicas frente a las posmenopáusicas, que necesitan hacer un ejercicio más intenso para obtener el mismo nivel de protección. Concretamente el exceso de riesgo fue casi el doble entre las premenopáusicas.

En el otro lado de la balanza se sitúan las mujeres con menos riesgo que son aquellas que siempre están activas o han realizado durante toda su vida algún deporte. Por el contrario, las mujeres inactivas durante el año anterior al diagnóstico, independientemente de su actividad en períodos anteriores de su vida, mostraron un incremento mayor del riesgo de cáncer de mama.

Mujeres sin hijos y por subtipos moleculares

La investigación de GEICAM sugiere que el efecto beneficioso del ejercicio parece más marcado en mujeres que no han tenido hijos, aunque su práctica es positiva también para las mujeres con hijos. El estudio concluye que el efecto protector de la actividad física, acorde con las recomendaciones internacionales, fue especialmente patente en los subgrupos HER2 positivo y en las que presentan receptores hormonales positivos mientras que parece menos claro en el caso de las mujeres con un tumor triple negativo, que son las que no sobreexpresan ningún receptor.

Este estudio ha sido financiado por la Fundación Científica de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). En este sentido, Nieves Mijimolle, vicepresidenta de la Fundación Científica AECC, ha manifestado que: "Para la Asociación Española Contra el Cáncer es fundamental la prevención del cáncer por lo que, desde nuestra Fundación Científica estamos financiando proyectos de investigación que nos permitan conocer científicamente como podemos reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad"

En el estudio también han colaborado: Fundación Cerveza y Salud 2005, Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), el Ministerio de Economía y Competitividad y la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA).

Cáncer de mama

En España, una de cada ocho mujeres sufrirá cáncer de mama a lo largo de su vida, el tumor más frecuente en las mujeres occidentales, estimándose que en Europa la probabilidad de desarrollar un cáncer de mama antes de los 75 años es del 8%. Los programas de prevención y los avances obtenidos en la investigación de nuevos tratamientos han permitido aumentar la supervivencia, que en España se sitúa por encima del 80% a los 5 años del diagnóstico.